N26

Lucknow
22.II.27

[illegible]

Hygienic prescriptions

بسم الله الرحمن الرحیم

بدان ای خردمند نیکو سیر ∴ که خوبان ز خیرست و ترسان ز شر

اگر در عمل آوری پندها ∴ نه بینی دگر رنج و درد و بلا

نباشی تو از رنج عاجز دگر ∴ خدا را تو قدرت به بین و نگر

باب زر این پندها را تمام ∴ نویسند و خوانند از اهتمام

یکی آنکه از معده ات تا طعام ∴ نگردد تهی و ندانی تمام

اگر قند و شکر بود زان مخور ∴ که تا عادت تن نگردد دگر

مزاجت چو خالی بود از طعام ∴ گرسنه شوی از انتظار تمام

پس آنکه بخور از طعام لطیف ∴ که مرکز مزاجت نگردد ضعیف

نصیحت دویم از ارسطو

دویم انکه چیزیکه او هست سخت — که دندان بزحمت کند لخت لخت
مخور هیچ زان تا نیابی زیان — کزان رنج یابی و آزار جان
چو دندان بخائیدنش عاجز است — که طبع از گواریدنش عاجز است

نصیحت سیوم

سیوم انکه هرگز بداروی کار — مکن التفاتی تو در روزگار
چو بر تو ضرورت بود هم مخور — که تا عادت تن نگردد دگر

نصیحت چهارم

چهارم نگهدار خون در بدن — که خون پاسبانست در ملک تن
بود قوت زندگانی بخون — مکن بی ضرورت ز تن خون برون

نصیحت پنجم

دگر قی ز پنجم نصیحت ترا — نکو بشنو این پند ای سرورا
چو شش روز و شب بگذرد قی بکن — درین کار نیکو تعلل مکن
چو لشکر کش بلغم اندر تن است — نگردی قوی چون ترا دشمن است

بهفتم نصیحت بسمع رضا | نکو بشنو ای عاقل باصفا
چو هر شب که بول آید ناگهان | گذر کن بر یزو تو کاهل همان
بکن بول و غایط خود از هم جدا | سبک شو وضو ساز و آنگه بیا

نصیحت ششم

ششم آنکه چون آب پیش آیدت | بعلت مکن زانکه پیش آیدت
هر آنکو نگهدارد آب پیش | مثانه شود سست و مجراش ریش

نصیحت هشتم

بهشتم نصیحت تو هر روز رو | بحمام این پند از من شنو
سر و تن بشو آنکه از آب گرم | عرق کن که گردد وجود تو نرم

نصیحت نهم

نهم آنکه اندر همه عمر خویش | در اسراف شهوت مکن سعی بیش
نکاهد ز شهوت تر از زندگی | شوی عاجز اندر سر افکندگی
دهم زن که باشد زمال تو بیش | مشو جمع با وی که زهر است و نیش

زن پیر چون سنگ آهن ربا | رباید حیات ترا ای فتا
مشو با زن پیر همخوابه هیچ | که گردد درخت زر دو تو پیچ
تو هر روز این ده نصیحت بدان | وجودت ز هر رنج ضایع مدان

نصیحت دهم

بود چار حالت چنان در وجود | کز آن چار آید زیان در وجود
یکی آنکه بسیار گوید سخن | دوم آنکه گردد در آب لگن
سیوم آنکه بسیار چیزی خورد | چهارم که بسیار شهوت کند
ز اسراف و ادخال اندر طعام | ز اسراف شهوت همین طور دام
دگر آنکه بسیار خواب نهار | شود رنج و زحمت بتن آشکار
ز بسیار خفتن بخواب گران | بدرد اندر آید سر و مغز جان
زیاده کند درد سر زینت حال | بسرسام انجامت آخر خیال
ز اسراف تکرار خواب و جماع | شفائی نیابد ز رنج صداع

از بزرجمهر ایضا نصیحت یازدهم

ز بقراط دیگر سخن با ثبوت است   نکو بشنو این نکته بس و اسوست

کسی گر خورد شیر و ماهی بهم   کشد باد قولنج بر وی رقم

هر آنکس که او خار ماهی بکوفت   ز کوهان اشتر بهاون بکوفت

ازین هر دو بر آتشی دود کرد   که ناسور ده ساله را سود کرد

چو آن بر فشانند بر ریشها   شود ریش بهتر چو آن پیشها

ز جالینوس قولی دگر هست خوب   دواها کند او پی هر عیوب

هر آنکو شراب و سفیدی خورد   بناکام رنج مفاصل کشد

که مستی ازان شرب آید پدید   بسی رنج دیگر بباید کشید

هر آنکس بحمام ماهی خورد   بروغن برشته بهتر ز و برد

هر آنکس حجامت کند و ز قفا   نباید خورد ترشی از قفا

اگر با عسل باید و شاب خورد   بود نافع ان کار نیکو که کرد

هر آنکس که ترشی خورد بعد آن　　بزارد تنش دنبل از رنج آن
همه روز خون آید از مقعدش　　نباشد دلش هیچ از رنج خویش
هر آنکس که با اشتها از طعام　　کند دست کوتاه آن نیکنام
مزاجش قوی گردد و رنگ پاک　　نگردد در زحمت تنش دردناک

نشان داد لقمان ز تشریح تن　　بعلم و بحکمت نه از راه ظن
هم اکنون ز بهر شما شرح آن　　بگویم یکایک تو نیکو بدان
هر آنکس که او خیزد او بامداد　　دهانش بود تلخ و صفرا زیاد
ز گرمی و خشکی بود رنج او　　بزردی در آید همه رنگ او
بشیرینی و ترشی معتدل　　شفا یابد از وی همه جان و دل

دهان گر بود بامدادان ترش　　بسودا دلیلست منشین ترش
علاجش تو از جرب شیرین نما　　که افزون نگردد اندر رنجها

وگر بامدادش دهن ناخوشست   بداند که او را بدن ناخوش است
وگر شور و تلخست او را دهان   ز بلغم بود زحمت او بدان
در آن تن شده جمع علت بسی   بمسهل گشاید مر او را کسی

هر آنکس که بیمار گردد نزار   به بستر نخسپید شد بیقرار
اگر روز دردش زیادت شود   ز گرمی و خشکی و بادش بود
بچیزی که باشد همی سرد و تر   علاجش بباید نمود آنقدر
اگر شب بود رنج آنکس زیاد   ز سردی و سودا بود بیفساد
علاجش بود داروی معتدل   موافق نمودن همه با بدل

سرخی رنگ شد علامت خون   زردی آن علامت صفرا
شد سفید علامت بلغم   تیرگی هم علامت سودا

بول چون سرخ آید الخون است	ور بود زرد باشد از صفرا
ور سفید است بلغمش سبب است	ور سیاه است هست از صفرا

خوردن شیر گاو با خرما	رنگ نیکو کند شود انگیز
فربهی آورد ولی ورسد قبحی	که ز ترشی کسی کند پرهیز

اگر باب صحت بجویی فراز	کلیدی مهیا ز پرهیز ساز
حذر کن ز انواع ترشی مخور	بکن از غذا معده خالی بپر
بکم خوار صحت و راحت بود	که بسیار خواری بر سر کشد
غذا یک وقت خور ای خلف	چو گاوان مخور گاه دایم علف
بر اندازه خویش شهوت بران	بمانی قوی چون شوی ناتوان
زمستان غذاها تو در کار آر	که خاصیت او بود مثل نار

هوای حرارت غذاهای سرد　　فرو گیر ای خواجه مانند برد
نخور نان میده و لحم غنم　　بهر روز یکوقت بیش و نه کم
چو سالت ز پنجاه بیرون شود　　عنان تتاری کشیده رود
ز بعد وصال آب خوردن خطاست　　که آن زحمت موجب لادواست
هر آنکو نگهدارد این چیزها　　بود صحت نفس او بیخطا

حکیمان بدین سان افاده کنند　　حرکت بمقدار عادت کنند
سواره و پیاده کند اندکی　　نه چندانکه ظاهر شود ماندگی
یقین هست از حرکت معتدل　　شود زودتر اکل در معده حل
چو رفتن از حد بیرون بود　　منافع که گفتیم بر ضد شود
بزرگست این اصل　　مقیمان بخانه مسافر براه

سکونت باندازه کن ای پسر　　رطوبت کند چون شود بیشتر

چو

چو بیرون ز اندازه گردد سکون   شود اندران تن تری فزون
چو محتاج کس بر رطوبت بود   روا باشد او را سکونت کند
چو لاغر بخواهد که فربه شود   نگردد مدام او نشسته بود

ز بسیاری خواب یرقان شود   گر اندک کنی هم بتر زان شود
اگر اعتیدالست خواب ای پسر   فتورت نیارد گهی در بصر
بمعده شود منضم از وی طعام   رطوبات شایسته آید بکام

بقول حکیمانست ای ذوفنون   که سهر اللیالی آرث جنون
به بیدار زی ار چند لیلی رود   یقین هست در روز مجنون شود
مگر آنکه او مرد واصل بود   که کشف و کرامات حاصل بود
درو ترس باری چنان پر شود   محالست در خواب غفلت رود
درین نوع بیدار بودن رواست   ضرر ناورد بلکه او را شفاست

ایکه داری تندرستی بهر حکمت در آ تا بزحمتهای گوناگون نگردی مبتلا

شیر را بسیار خوردن گر تو عادت کرده‌ٔ ترک عادت کن که خواهد شد برص پیدا ترا

از عنب هر کس که خواهد خورد قدری تا بحجم زندگانیش بمرگ خواهد شد

ای بزرگ خوردن بسیار اعصاب توست جای آن دارد ترا گر بر نمیخیزد عصا

گر عدس بیحد خوری بشک باند کم صفتی زرد و زار و لاغرت سازد بعکس لوبیا

با تو خواهد بود شبکوری تا رحم چشم گر فراوان میل خواهی کرد و سیر و گندنا

ای برورت بر تو مستولی عسل میخور مدام کز برایت گفت حق فیه الشفا

آب نارنج از حد افزون گر تو عادت میکنی آخر از ضعف جگر افتی بصد رنج و عنا

می برد شرم و حیا گرمی ز حد افزون خوری چند خواهی باده خوردن آخر شرم و حیا

چون ریاضت معتدل باشد بدین از آن خفتی دلرا و تن قابل شود بهر غذا

جماع پنج زن ممنوع باشد ... نگردد گرد ایشان مرد هشیار
یکی زانها زن پیر است و دیگر ... صغیر و حایض و بدشکل و بیمار

خوردن آب در چهار محل ... نزد ارباب حکمتست حرام
بعد هر میوه و بعد جماع ... بعد هر داروی و بعد طعام

در شیوه شهوت مکن افراط که ... احداث تشنج کند و ضعف بصر هم
عارض شود رعشه و قوت رود از ... تشویش دهد عرق نسا در دم هم
منه جز براه سلامت قدم ... تناول مکن شیر و ماهی بهم
که آخر تولد مکنی زان جزام ... تو دانی دگر گفتمت والسلام
مگر خوردن زانچه شیرین بود ... ترش از پی خور که رسم این بود

مخور سرکه را با برنج ای فقیر ... که ناگه بقولنج گردی اسیر

تناول مکن خربزه با عسل　　که در تن درستیت آید خلل

مخور شیر و انجیر با یکدگر　　که خواهد رسیدن از آنت ضرر

انار و هریسه بهم خوردنت　　مرضها پدید آورد در تنت

نباشد بجز شیوه جاهلی　　بجغرات اگر کس خورد باقلی

کند مرد حکمت‌شناس احتراز　　ز اکل کبوتر شنو با پیاز

سلام ... راحت ... تو نام ...

